

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 241/POR/PPKHB/XII/2011
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

27 Desember 2011

Kepada : Yth. Sujarwo, M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Tri Wuryankintik
NIM : 10601247025
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Dengan Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas III SD Negeri Muntilan Kabupaten Magelang.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

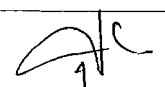

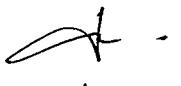


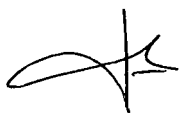
Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

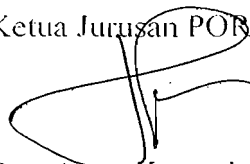
Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : TRI WURYANKINTIK
 N I M : 1060124 7025
 Program Studi : PPK-HB S-1 (PENJAS)
 Jurusan : PJKE
 Pembimbing : SUJARWO .M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	29/12/2011	BAB I	
2	2/12/2012	BAB II	
3	8/2/2012	BAB III	
4	10/2/2012	Ambul data	
5	4/4/2012	BAB IV	
6	16/4/2012	BAB V & Kesimpulan	
7	18/4/2012	Acc Ujian	

Ketua Jurusan POR.



Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan Menggunakan metode Bermain Pada Siswa Kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang” yang disusun oleh :

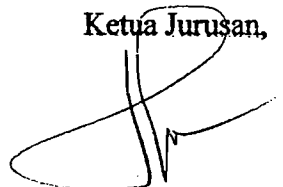
Nama Mahasiswa : TRI WURYANKINTIK

NIM. : 10601247025

Jur /Prodi : PJKR S1 (Penjas)

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Jurusan,



Drs. AMAT KOMARI, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

Yogyakarta, 10 Februari 2012
Dosen Pembimbing,



SUJARWO, M.Or
NIP. 19830314 200801 1 012

Kasubag Pendidikan,



SUTIJEM, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

Nomor : 228/H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

13 Februari 2012

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/ Ibu/ Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Tri Wuryankintik
Nomor mahasiswa : 10601247025
Program Studi : S-1 PJKR (PPKHB)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s/d Maret 2012
Tempat / Objek : SD Negeri Muntilan Kab. Magelang / siswa kelas III
Judul Skripsi : "UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .


Dekan
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan Yth :

1. Kepala SD Negeri Muntilan Kab. Magelang
2. Dinas Dikpora Kabupaten Magelang
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 14 Februari 2012

Nomor : 070/1172/V/02/2012

Kepada Yth.
Gubernur Prov. Jawa Tengah
Cq. Bakesbangpol & Linmas
di -
Tempat

Perihal : Ijin Penelitian

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 228/H..34.16/PP/2012
Tanggal : 12 Februari 2012
Perihal : Ijin Penelitian

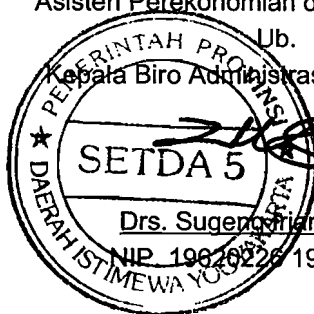
Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : TRI WURYANKINTIK
NIM / NIP : 10601247025
Alamat : Jl. Kolombo 1 Yogyakarta
Judul : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG
Lokasi : SD NEGERI MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN MAGELANG Kota/Kab. KOTA MAGELANG Prov. JAWA TENGAH
Waktu : Mulai Tanggal 13 Februari 2012 s/d 13 Mei 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Drs. Sugeng Prianto, M.Kes.
NIP. 196202261988031008

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang bersangkutan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. A. Yani No. 160 Telp. (024) 8414205, 8454990 fax. (024) 8313122
S E M A R A N G

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET
Nomor : 070 / 0337 / 2012

- I. DASAR : Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah.
Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 1172 / V /
02 / 2012 Tanggal 14 Pebruari 2012.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas
Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Magelang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : TRI WURYANKINTIK.
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Karangmalang Yogyakarta.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa.
 5. Penanggung Jawab : Sujarwo, M.Or.
 6. Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar lari
Cepat dengan Menggunakan Metode
Bermain Pada Siswa Kelas III SD Negeri
Muntulan Kecamatan Muntulan Kabupaten
Magelang.
 7. Lokasi : Kabupaten Magelang.

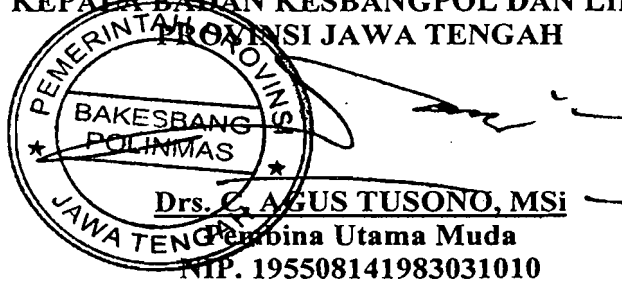
V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada
Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi
untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat
Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu
yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian
yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri
maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan.
Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat me-
nimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :
Pebruari s.d. Mei 2012.
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 16 Pebruari 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH





PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Letnan Tukiyat No. ☎ (0293) 788616
KOTA MUNGKID 56511

Kota Mungkid, 16 Pebruari 2012

Nomor : 070 / 111 / 14 / 2012

Lampiran : -

Perihal : Rekomendasi.

Kepada :
Yth, Kepala Badan Pelayanan
Perijinan Terpadu (BPPT)
Kabupaten Magelang.

Di -
KOTA MUNGKID

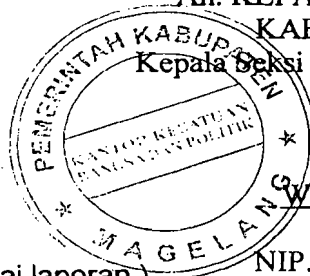
1. Dasar : Surat dari Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.
Nomor : 070 / 0337 / 2012
Tanggal : 16 Pebruari 2012
Tentang : Surat Rekomendasi Survey / Riset.
2. Dengan hormat diberitahukan bahwa kami tidak keberatan atas pelaksanaan Penelitian / Riset / Survey / PKL di Kabupaten Magelang yang dilakukan oleh :
 - a. N a m a : TRI WURYANKINTIK
 - b. Pekerjaan : Mahasiswi
 - c. Alamat : Karangmalang, Yogyakarta
 - d. Penanggung Jawab : SUJARWO, M. Or
 - e. Lokasi : Kabupaten Magelang
 - f. W a k t u : Pebruari s/d Mei 2012
 - g. Tujuan : Mengadakan Penelitian dengan judul :

" UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI MUNTILAN, KECAMATAN MUNTILAN, KABUPATEN MAGELANG "

3. Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
4. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketebntuan yang berlaku.
5. Setelah pelaksanaan selesai agar menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang.
6. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

An. KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN MAGELANG
Kepala Seksi Politik dan Kewaspadaan Nasional



[Signature]
WARDI SUTRISNO, BA
Penata Tk. I
NIP. 1959 0205 198503 1 012

Tembusan,

1. Bp. Bupati Mgelang (sebagai laporan)
2. Kepala Badan / Dinas / Kantor / Instansi Ybs.
(Tanpa Lampiran)



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAHA
UPT KECAMATAN MUNTILAN
SEKOLAH DASAR NEGERI MUNTILAN

Alamat : Jln. Pemuda No. 98 Muntilan

SURAT KETERANGAN

Nomor: 422.2/063/SDN.MTL/IV/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang, menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama : Tri Wuryankintik
Nomor Induk Mahasiswa : 10601247025
Pekerjaan : Mahasiswa
Tahun Akademik : 2011/2012
Menerangkan :

Yang bersangkutan benar-benar telah mengadakan penelitian di SD Negeri Muntilan pada bulan Januari sampai dengan Februari 2012, dengan topik judul "UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI MUNTILAN KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG.

Surat keterangan ini diberikan sebagai bahan penulisan/penyusunan skripsi yang bersangkutan untuk menempuh gelar sarjananya

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Muntilan, 12 April 2012

Kepala Sekolah,


Hj. Sri Anjarningsih, S.Pd.
NIP. 19590818 197802 2 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN I

Sekolah : SD Negeri Muntilan

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : III/2

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Hari/Tanggal : Pertemuan 1. Rabu, 18 Januari 2012

2. Rabu, 25 Januari 2012

Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana serta nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, dan menghargai lawan atau diri sendiri.

Indikator

1. Lari ke depan dengan irama langkah, ayunan tangan dan posisi badan yang benar.
2. Lari cepat dengan jarak 40 meter

Tujuan Pembelajaran.

1. Siswa dapat melakukan lari ke depan mengejar bola yang digelindingkan sendiri dengan cepat.
2. Siswa dapat melakukan lari ke depan dengan menambah kecepatan langkah kaki serta ayunan tangan dengan sikap badan condong ke depan berlomba menyentuh benda yang disediakan.
3. Siswa dapat melakukan gerakan lari bolak balik dengan cepat, memindah benda pada jarak 10 meter perorangan.

4. Siswa dapat melakukan lari cepat dalam permainan siapa cepat, melewati simpai dalam bentuk beregu.
5. Siswa dapat melakukan gerakan lari ke depan perlahan-lahan dengan irama langkah, ayunan tangan dan posisi badan tegak angkat paha dengan cara individu maupun kelompok.
6. Siswa dapat melakukan gerakan lari ke depan perlahan-lahan dengan irama langkah, ayunan tangan dan posisi badan condong ke depan tumit kaki menyentuh pantat dengan cara individu maupun kelompok.
7. Siswa dapat melakukan lari cepat 40 meter.

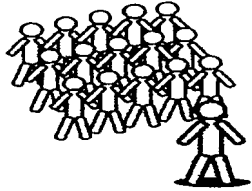
Materi Pembelajaran

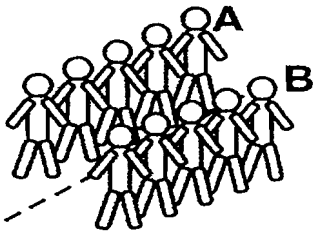
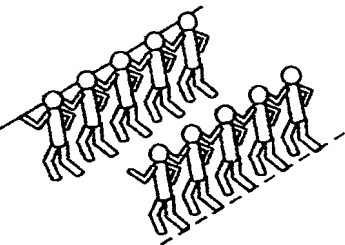
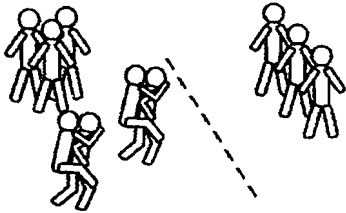

Keterampilan gerak dasar lari

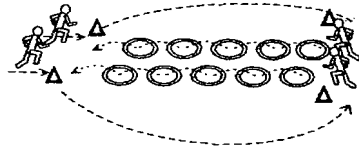
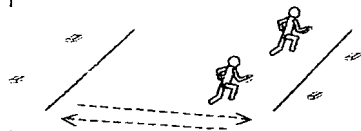
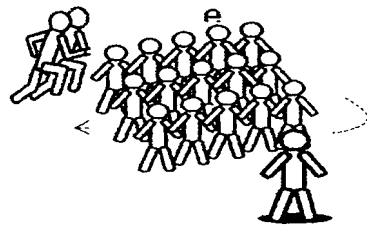
Metode Pembelajaran.

1. Demonstrasi
2. Penugasan
3. Komando
4. Bermain
5. Tanya jawab

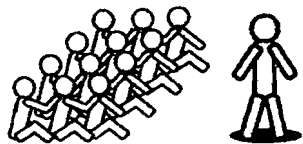
Langkah-langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian
1		Pertemuan 1 tanggal 18 Januari 2012
A		Pendahuluan (10 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa dibariskan 3 bersaf, pembelajaran dimulai dengan berdoa dan absensi siswa. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran c. Guru menginformasikan model pembelajaran yang akan digunakan

	  	<p>d. Pemanasan:</p> <p>Permainan Hijau –hitam</p> <p>Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok A dan B</p> <p>Siswa dibariskan 2 bersaf berpasangan dengan jarak 1 meter.</p> <p>Cara bermain: Kelompok A sebagai kelompok Hijau dan kelompok B sebagai kelompok Hitam, kedua kelompok dibariskan secara berhadap-hadapan dan saling berpasangan. Apabila guru mengatakan Hi...jau, maka kelompok hijau lari dan kelompok hitam mengejar sampai batas yang telah ditentukan, apabila hijau kena maka harus menggendong kelompok hitam ke garis tengah awal permainan. Demikian pula sebaliknya bila guru menyebutkan hi...tam, maka kelompok hitam lari dan kelompok hijau mengejar, apabila hitam kena, maka kelompok hitam menggendong kelompok hijau ke tengah awal permainan.</p> <p>Kegiatan Inti. (58 menit)</p> <p>a. Siswa melakukan lari mengejar bola yang digelindingkan sendiri dengan cepat.</p>
B	<p>d</p> 	



C



b. Siswa melakukan gerakan lari ke depan dengan menambah kecepatan, berlomba menyentuh benda yang telah disediakan, dengan cara individu maupun beregu.

c. Siswa melakukan gerakan lari dengan cepat bolak balik memindah 3 buah benda dengan jarak 10 meter perorangan

d. Siswa melakukan lari cepat dalam permainan siapa cepat, melewati simpai dalam bentuk individu maupun beregu

e.

Penutup. (7 menit)

a. Siswa dibariskan 3 bersaf kemudian duduk sambil memegang bahu teman di depannya, dilakukan gerakan memijit

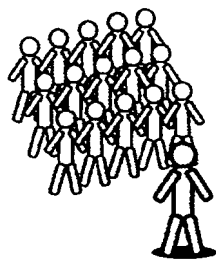
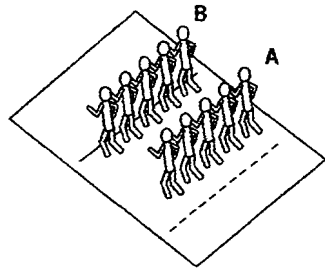
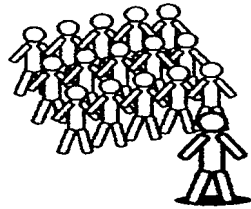
b. Guru memberikan umpan balik dengan Tanya jawab

c. Guru meminta siswa untuk memberikan kesan sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran dengan mengisi angket/ questioner.

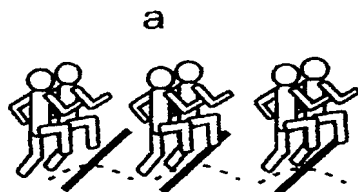
d. Setelah selesai kegiatan siswa disiapkan , berdoa dan dibubarkan.

2

A



B



Pertemuan 2 tanggal 25 Januari 2012

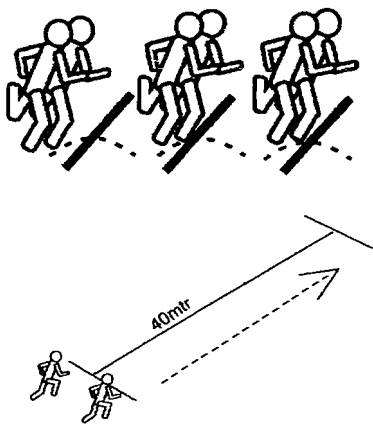
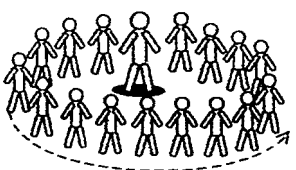

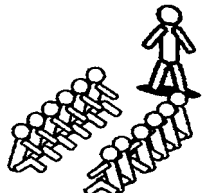
Pendahuluan. (10 menit)

- Siswa dibariskan 3 bersaf, pembelajaran dimulai dengan berdoa dan absensi siswa.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- Guru menginformasikan model pembelajaran yang akan digunakan
- Pemanasan

Bermain polisi dan perampok, Siswa dibagi menjadi 2 kelompok A dan B. Kelompok A sebagai polisi dan kelompok B sebagai perampok. Kedua kelompok menghadap satu arah dengan jarak 20 meter. Cara bermain: Kelompok B berjalan ke arah kelompok A, setelah jarak 3 meter, guru mengatakan “ada perampok” maka kelompok B berbalik dan lari secepat-cepatnya, dan kelompok A sebagai polisi berbalik arah dan berusaha mengejar kelompok B. Akhir permainan apabila polisi bias menangkap perampok lebih banyak maka dia yang menang.

Kegiatan inti (58 menit)

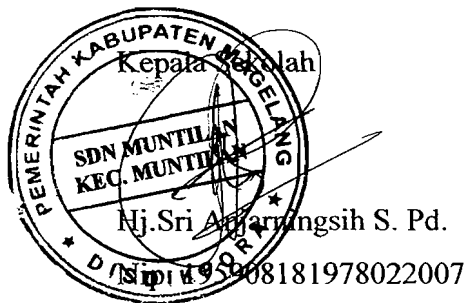
- Siswa melakukan gerakan lari ke depan dengan perlahan-lahan

C	<p style="text-align: center;">b</p>    	<p>dengan memperhatikan irama langkah, ayunan lengan dan posisi badan tegak angkat paha melewati bilah, dengan cara individu maupun kelompok</p> <p>b. Siswa melakukan gerakan lari ke depan perlahan-lahan dengan memperhatikan irama langkah, ayunan lengan dan posisi badan condong ke depan tumit kaki menyentuh pantat melewati bilah, dengan cara individu maupun kelompok.</p> <p>c. Siswa melakukan lari cepat dengan jarak 40 meter sebagai evaluasi.</p> <p>Penutup (7 menit)</p> <p>a. Siswa dikumpulkan dengan bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan dengan cara berjalan dan bernyanyi “disini senang disana senang” sambil tepuk tangan</p> <p>b. Guru memberikan umpan balik dengan tanya jawab</p> <p>c. Guru meminta siswa untuk memberikan</p> <p>d. kesan sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran dengan mengisi angket</p> <p>e. Setelah selesai kegiatan siswa disiapkan , berdoa dan dibubarkan.</p>
---	--	--

No	Nama	Unjuk Kerja									Jml Skor	Nilai	T/BT
		Ayunan Tangan				Langkah kaki			Posisi tubuh				
		1	2	3	4	1	2	3	1	2			
1													
2													
3													
4													
5													
6													

7														
8														
9														
10														

Prosedur penilaian : (Jumlah nilai dibagi jumlah kriteria) x 100



Muntilan, 15 Januari 2012

Guru Penjasorkes

Tri Wuryankintik

NIM: 10601247025

Kriteria Penilaian Unjuk Kerja

Ayunan tangan :

1. Siku ditekuk 45 derajat
2. Ayunan tangan kearah depan belakang
3. Telapak tangan mengepal
4. Arah kepala mendekati dagu

Langkah Kaki :

1. Telapak kaki agak jinjit
2. Tolakan kaki kuat
3. Irama langkah ajeg sesuai dengan kecepatan

Posisi tubuh :

1. Agak condong ke depan
2. Pandangan ke depan

Rumus Penilaian :

Setiap kriteria mempunyai skor 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Kriteria}} \times 100 \quad \rightarrow \quad \text{Nilai} = \frac{9}{9} \times 100 = 100$$

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/tanggal : Rabu/ 18 Januari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

Fokus Penilaian	Butir Penilaian	Terlak sana	Tidak terlaksa na
Pendahuluan	Penyiapan siswa, penyampaian kompetensi, apersepsi/pengantar Menyampaikan tujuan pembelajaran, menginformasikan model pembelajaran Pemanasan : Permainan Hijau-hitam	✓	
Kegiatan Inti	Menyampaikan materi berdasarkan Tujuan Pembelajaran sesuai dengan RPP.	✓	
Interaksi Pembelajaran & skenario pembelajaran	Langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar sesuai dengan RPP. Keefektifan pengelolaan kelas , ketepatan teknik bertanya/menanggapi, kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar, kecakapan menggunakan media	✓	
Penggunaan bahasa, penampilan gerak, alokasi waktu	Menyampaikan materi dengan volume suara, kejelasan vocal, kelancaran bicara, variasi intonasi, ketepatan menggunakan isyarat, kepercayaan diri, pandangan mata, ketepatan alokasi waktu	✓	
Evaluasi	Mengadakan Evaluasi proses pembelajaran yang mencakup bentuk instrument dan penskoran	✓	
Menutup pelajaran	Membuat kesimpulan, meringkas materi, rancangan materi selanjutnya, memberikan tugas	✓	

Pengamat



Suryanto, S. Pd

NIP: 195812201979111003

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/tanggal : Rabu/ 18 Januari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

Fokus Penilaian	Butir Penilaian	Terlak sana	Tidak terlaksa na
Pendahuluan	Penyiapan siswa, penyampaian kompetensi, apersepsi/pengantar Menyampaikan tujuan pembelajaran, menginformasikan model pembelajaran Pemanasan : Permainan Hijau-hitam	✓	
Kegiatan Inti	Menyampaikan materi berdasarkan Tujuan Pembelajaran sesuai dengan RPP.	✓	
Interaksi Pembelajaran & skenario pembelajaran	Langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar sesuai dengan RPP. Keefektifan pengelolaan kelas , ketepatan teknik bertanya/menanggapi, kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar, kecakapan menggunakan media	✓	
Penggunaan bahasa, penampilan gerak, alokasi waktu	Menyampaikan materi dengan volume suara, kejelasan vocal, kelancaran bicara, variasi intonasi, ketepatan menggunakan isyarat, kepercayaan diri, pandangan mata, ketepatan alokasi waktu	✓	
Evaluasi	Mengadakan Evaluasi proses pembelajaran yang mencakup bentuk instrument dan penskoran	✓	
Menutup pelajaran	Membuat kesimpulan, meringkas materi, rancangan materi selanjutnya, memberikan tugas	✓	

Pengamat

Sri Andiningsih, S. Pd

NIP: 19630618 198304 2 008

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/tanggal : Rabu/ 25 Januari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

Fokus Penilaian	Butir Penilaian	Terlak sana	Tidak terlaksa na
Pendahuluan	Penyiapan siswa, penyampaian kompetensi, apersepsi/pengantar Menyampaikan tujuan pembelajaran, menginformasikan model pembelajaran Pemanasan : Permainan Hijau-hitam	✓	
Kegiatan Inti	Menyampaikan materi berdasarkan Tujuan Pembelajaran sesuai dengan RPP.	✓	
Interaksi Pembelajaran & skenario pembelajaran	Langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar sesuai dengan RPP. Keefektifan pengelolaan kelas , ketepatan teknik bertanya/menanggapi, kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar, kecakapan menggunakan media	✓	
Penggunaan bahasa, penampilan gerak, alokasi waktu	Menyampaikan materi dengan volume suara, kejelasan vocal, kelancaran bicara, variasi intonasi, ketepatan menggunakan isyarat, kepercayaan diri, pandangan mata, ketepatan alokasi waktu	✓	
Evaluasi	Mengadakan Evaluasi proses pembelajaran yang mencakup bentuk instrument dan penskoran	✓	
Menutup pelajaran	Membuat kesimpulan, meringkas materi, rancangan materi selanjutnya, memberikan tugas	✓	

Pengamat

Suryanto, S. Pd

NIP: 195812201979111003

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/tanggal : Rabu/ 25 Januari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

Fokus Penilaian	Butir Penilaian	Terlak sana	Tidak terlaksa na
Pendahuluan	Penyiapan siswa, penyampaian kompetensi, apersepsi/pengantar Menyampaikan tujuan pembelajaran, menginformasikan model pembelajaran Pemanasan : Permainan Hijau-hitam	✓	
Kegiatan Inti	Menyampaikan materi berdasarkan Tujuan Pembelajaran sesuai dengan RPP.	✓	
Interaksi Pembelajaran & skenario pembelajaran	Langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar sesuai dengan RPP. Keefektifan pengelolaan kelas, ketepatan teknik bertanya/menanggapi, kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar, kecakapan menggunakan media	✓	
Penggunaan bahasa, penampilan gerak, alokasi waktu	Menyampaikan materi dengan volume suara, kejelasan vocal, kelancaran bicara, variasi intonasi, ketepatan menggunakan isyarat, kepercayaan diri, pandangan mata, ketepatan alokasi waktu	✓	
Evaluasi	Mengadakan Evaluasi proses pembelajaran yang mencakup bentuk instrument dan penskoran	✓	
Menutup pelajaran	Membuat kesimpulan, meringkas materi, rancangan materi selanjutnya, memberikan tugas	✓	

Pengamat

Sri Andiningsih, S. Pd

NIP: 19630618 198304 2 008

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari/tanggal : Rabu/ 18 Januari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan			
		Yang dilakukan siswa			
		21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	Peserta didik memperhatikan proses pembelajaran.				✓
2	Peserta didik merasa tidak terpaksa mengikuti proses pembelajaran				✓
3	Peserta didik senang mengikuti proses pembelajaran			✓	
4	Peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran				✓
5	Peserta didik tidak malas mengikuti proses pembelajaran			✓	
6	Peserta didik aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				

Pengamat



Suryanto, S. Pd

NIP: 195812201979111003

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER**

Hari/tanggal : Rabu/ 18 Januari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan			
		Yang dilakukan siswa			
		21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	Peserta didik memperhatikan proses pembelajaran.				✓
2	Peserta didik merasa tidak terpaksa mengikuti proses pembelajaran				✓
3	Peserta didik senang mengikuti proses pembelajaran			✓	
4	Peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran				✓
5	Peserta didik tidak malas mengikuti proses pembelajaran			✓	
6	Peserta didik aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				✓

Pengamat



Sri Andiningsih, S. Pd
NIP:19630618 198304 2 008

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER**

Hari/tanggal : Rabu/ 25 Januari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan			
		Yang dilakukan siswa			
		21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	Peserta didik memperhatikan proses pembelajaran.				✓
2	Peserta didik merasa tidak terpaksa mengikuti proses pembelajaran				✓
3	Peserta didik senang mengikuti proses pembelajaran			✓	
4	Peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran				✓
5	Peserta didik tidak malas mengikuti proses pembelajaran			✓	
6	Peserta didik aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				✓

Pengamat



Suryanto, S. Pd

NIP: 195812201979111003.

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER**

Hari/tanggal : Rabu/ 25 Januari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan			
		Yang dilakukan siswa			
		21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	Peserta didik memperhatikan proses pembelajaran.				✓
2	Peserta didik merasa tidak terpaksa mengikuti proses pembelajaran				✓
3	Peserta didik senang mengikuti proses pembelajaran			✓	
4	Peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran				✓
5	Peserta didik tidak malas mengikuti proses pembelajaran			✓	
6	Peserta didik aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				✓

Pengamat



Sri Andiningsih, S. Pd
NIP:19630618 198304 2 008

LEMBAR PENILAIAN/OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES

Materi : Keterampilan gerak dasar lari

RPP : Pertemuan 2

Kelas/semester: III/II

Tahun : 2011/2012

Hari/tanggal : Rabu, 25 Januari 2012

Siklus : 1

No	Nama	Unjuk Kerja									Jml Sko r	Nilai	T/BT
		Ayunan tangan				Langkah kaki			Posisi tubuh				
		1	2	3	4	1	2	3	1	2			
1	Adisa				v		v			v	8	100	T
2	Husain			v				v	v		7	77	T
3	Aldila		v				v		v		5	88	T
4	Alvin			v			v		v		6	77	T
5	Amalia		v				v		v		5	88	T
6	Attina		v				v			v	6	100	T
7	Dafa		v				v			v	6	77	T
8	Erisna			v				v	v		6	77	T
9	Guntur		v				v			v	6	88	T
10	Intan		v					v		v	7	77	T
11	Ivan				v			v		v	9	100	T
12	Karina			v				v		v	8	88	T
13	Kevin				v			v		v	9	100	T
14	Luluk				v		v			v	8	88	T
15	Luvita		v					v		v	6	88	T
16	Mega		v					v	v		7	77	T
17	Nerisa		v				v		v		7	77	T
18	Nia			v			v		v		6	66	BT
19	Novia		v				v		v		5	55	BT
20	Radista			v			v		v		6	77	T
Nilai terendah		: 55				Tuntas (T)		: 18 siswa					
Nilai tertinggi		: 100				Belum Tuntas (BT)		: 2 siswa					
Rerata		: 83,2											

Kolabolator 1



Suryanto, S.Pd

NIP.195812 20 1979 114003

LEMBAR PENILAIAN/OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES

Materi : Keterampilan gerak dasar lari

RPP : Pertemuan 2

Kelas/semester: III/II

Tahun : 2011/2012

Hari/tanggal : Rabu, 25 Januari 2012

Siklus : I

No	Nama	Unjuk Kerja									Jml Skor	Nilai	T/BT
		Ayunan tangan				Langkah kaki			Posisi tubuh				
		1	2	3	4	1	2	3	1	2			
1	Adisa				v		v			v	8	100	T
2	Husain			v				v	v		7	77	T
3	Aldila		v				v		v		5	88	T
4	Alvin			v			v		v		6	77	T
5	Amalia		v				v		v		5	88	T
6	Attina		v				v			v	6	100	T
7	Dafa		v				v			v	6	77	T
8	Erisna			v				v	v		6	77	T
9	Guntur		v				v			v	6	88	T
10	Intan		v					v		v	7	77	T
11	Ivan				v			v		v	9	100	T
12	Karina			v				v		v	8	88	T
13	Kevin				v			v		v	9	100	T
14	Luluk				v		v			v	8	88	T
15	Luvita		v					v		v	6	88	T
16	Mega		v					v	v		7	77	T
17	Nerisa		v				v		v		7	77	T
18	Nia			v			v		v		6	66	BT
19	Novia		v				v		v		5	55	BT
20	Radista			v			v		v		6	77	T
Nilai terendah		: 55				Tuntas (T)		: 18 siswa					
Nilai tertinggi		: 100				Belum Tuntas (BT)		: 2 siswa					
Rerata		: 83,25											

Kolabolator II



Sri Andiningsih, S.Pd

NIP. 19630618 198304 2 00

LEMBAR PENILAIAN/OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES

Materi : Keterampilan gerak dasar lari

RPP : Pertemuan 2

Kelas/semester: III/II

Tahun : 2011/2012

Hari/tanggal : Rabu, 25 Januari 2012

Siklus : 1

No	Nama	Unjuk Kerja									Jml Sko r	Nilai	T/BT
		Ayunan tangan				Langkah kaki			Posisi tubuh				
		1	2	3	4	1	2	3	1	2			
1	Adisa				v		v			v	8	100	T
2	Husain			v				v	v		7	77	T
3	Aldila		v				v		v		5	88	T
4	Alvin			v			v		v		6	77	T
5	Amalia		v				v		v		5	88	T
6	Attina		v				v			v	6	100	T
7	Dafa		v				v			v	6	77	T
8	Erisna			v				v	v		6	77	T
9	Guntur		v				v			v	6	88	T
10	Intan		v					v		v	7	77	T
11	Ivan				v			v		v	9	100	T
12	Karina			v				v		v	8	88	T
13	Kevin				v			v		v	9	100	T
14	Luluk				v		v			v	8	88	T
15	Luvita		v					v		v	6	88	T
16	Mega		v					v	v		7	77	T
17	Nerisa		v				v		v		7	77	T
18	Nia			v			v		v		6	66	BT
19	Novia		v				v		v		5	55	BT
20	Radista			v			v		v		6	77	T
Nilai terendah : 55 Tuntas (T) : 18 siswa													
Nilai tertinggi : 100 Belum Tuntas (BT: 2 siswa													
Rerata : 83,2													

Peneliti



Tri Wuryankintik

NIP.195908221983042002.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN II

Sekolah : SD Negeri Muntilan

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : III/2

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Hari/Tanggal : Pertemuan 1. Rabu, 1 Pebruari 2012

2. Rabu, 8 Pebruari 2012

Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana serta nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, dan menghargai lawan atau diri sendiri.

Indikator

1. Lari ke depan dengan irama langkah, ayunan tangan dan posisi badan yang benar.
2. Lari cepat dengan jarak 40 meter

Tujuan Pembelajaran.

1. Siswa dapat melakukan lari ke depan mengejar bola yang digelindingkan sendiri dengan cepat.
2. Siswa dapat melakukan lari ke depan dengan menambah kecepatan langkah kaki serta ayunan tangan dengan sikap badan condong ke depan berlomba menyentuh benda yang disediakan.

3. Siswa dapat melakukan gerakan lari bolak balik dengan cepat, memindah benda pada jarak 15 meter perorangan.
4. Siswa dapat melakukan lari cepat dalam permainan siapa cepat, melewati simpai dalam bentuk beregu.
5. Siswa dapat melakukan gerakan lari ke depan perlahan-lahan dengan irama langkah, ayunan tangan dan posisi badan tegak angkat paha dengan cara individu maupun kelompok.
6. Siswa dapat melakukan gerakan lari ke depan perlahan-lahan dengan irama langkah, ayunan tangan dan posisi badan condong ke depan tumit kaki menyentuh pantat dengan cara individu maupun kelompok.
7. Siswa dapat melakukan lari cepat 40 meter.

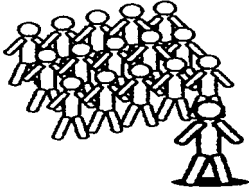
Materi Pembelajaran

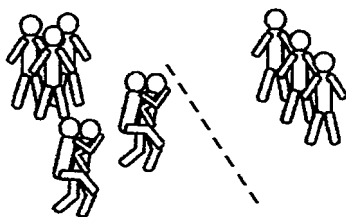
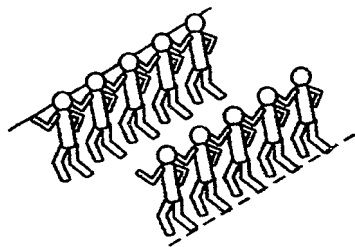
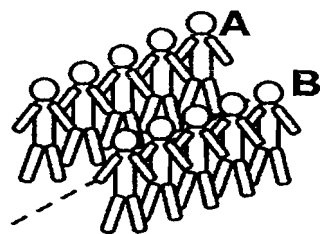
Keterampilan gerak dasar lari

Metode Pembelajaran.

- 1 Demonstrasi
- 2 Penugasan
- 3 Komando
- 4 Bermain
- 5 Tanya jawab

Langkah-langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian
1		Pertemuan 1 tanggal 1 Pebruari 2012
A		Pendahuluan (10 menit) <ol style="list-style-type: none"> e. Siswa dibariskan 3 bersaf, pembelajaran dimulai dengan berdoa dan absensi siswa. f. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran



d



g. Guru menginformasikan model pembelajaran yang akan digunakan

h. Pemanasan:

Permainan Hijau –hitam

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok A dan B

Siswa dibariskan 2 bersaf

berpasangan dengan jarak 1 meter.

Cara bermain: Kelompok A sebagai kelompok Hijau dan kelompok B sebagai kelompok Hitam, kedua

kelompok dibariskan secara

berhadap-hadapan dan saling

berpasangan. Apabila guru

mengatakan Hi...jau, maka

kelompok hijau lari dan kelompok

hitam mengejar sampai batas yang

telah ditentukan, apabila hijau kena

maka harus menggendong kelompok

hitam ke garis tengah awal

permainan. Demikian pula

sebaliknya bila guru menyebutkan

hi...tam, maka kelompok hitam lari

dan kelompok hijau mengejar,

apabila hitam kena, maka kelompok

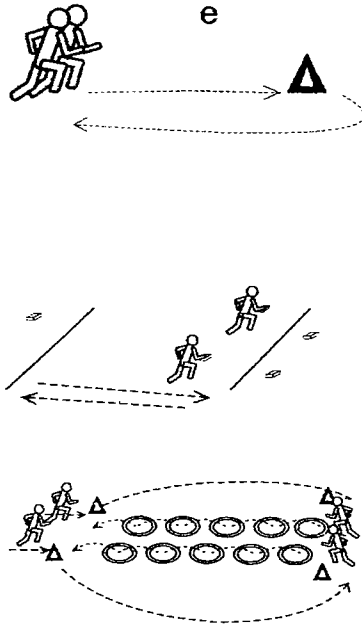
hitam menggendong kelompok hijau

ke tengah awal permainan.

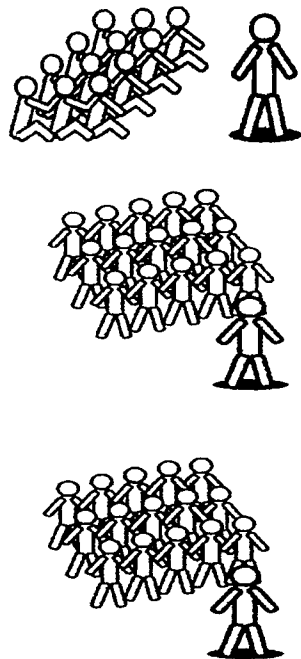
Kegiatan Inti. (58 menit)

a. Siswa melakukan lari mengejar bola yang digelindingkan sendiri

B



C



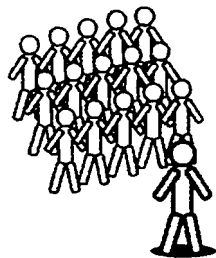
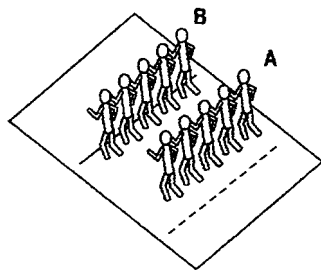
dengan cepat.

- b. Siswa melakukan gerakan lari ke depan dengan menambah kecepatan, berlomba menyentuh benda yang telah disediakan, dengan cara individu maupun beregu.
- c. Siswa melakukan gerakan lari dengan cepat bolak balik memindah 3 buah benda dengan jarak 10 meter perorangan
- d. Siswa melakukan lari cepat dalam permainan siapa cepat, melewati simpai dalam bentuk individu maupun beregu

Penutup. (7 menit)

- a. Siswa dibariskan 3 bersaf kemudian duduk sambil memegang bahu teman di depannya, dilakukan gerakan memijit
- b. Guru memberikan umpan balik dengan Tanya jawab
- c. Guru meminta siswa untuk memberikan kesan sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran dengan mengisi angket/ questioner.
- d. Setelah selesai kegiatan siswa

2
A



disiapkan , berdoa dan
dibubarkan.

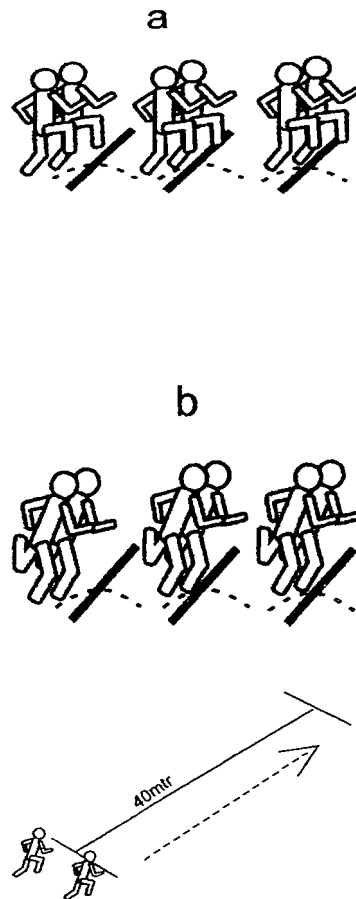
Pertemuan 2 tanggal 8 Pebruari 2012

Pendahuluan. (10 menit)

- Siswa dibariskan 3 bersaf,
pembelajaran dimulai dengan
berdoa dan absensi siswa.
- Guru menyampaikan tujuan
pembelajaran
- Guru menginformasikan model
pembelajaran yang akan
digunakan
- Pemanasan

Bermain polisi dan perampok, Siswa dibagi menjadi 2 kelompok A dan B. Kelompok A sebagai polisi dan kelompok B sebagai perampok. Kedua kelompok menghadap satu arah dengan jarak 20 meter. Cara bermain: Kelompok B berjalan ke arah kelompok A, setelah jarak 3 meter, guru mengatakan “ada perampok” maka kelompok B berbalik dan lari secepat-cepatnya, dan kelompok A sebagai polisi berbalik arah dan berusaha mengejar kelompok B. Akhir permainan apabila polisi bias menangkap perampok lebih banyak maka dia yang menang.

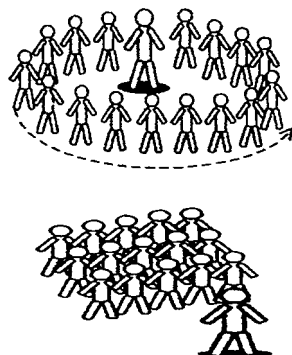
B



Kegiatan inti (58 menit)

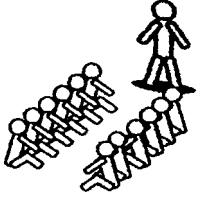
- d. Siswa melakukan gerakan lari ke depan dengan perlahan-lahan dengan memperhatikan irama langkah, ayunan lengan dan posisi badan tegak angkat paha melewati bilah, dengan cara individu maupun kelompok
- e. Siswa melakukan gerakan lari ke depan perlahan-lahan dengan memperhatikan irama langkah, ayunan lengan dan posisi badan condong ke depan tumit kaki menyentuh pantat melewati bilah, dengan cara individu maupun kelompok.
- f. Siswa melakukan lari cepat dengan jarak 40 meter sebagai evaluasi.

C



Penutup (7 menit)

- f. Siswa dikumpulkan dengan bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan dengan cara berjalan dan bernyanyi "disini senang disana senang" sambil tepuk tangan
- g. Guru memberikan umpan balik dengan tanya jawab
- h. Guru meminta siswa untuk

		<p>memberikan</p> <p>i. kesan sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran dengan mengisi angket</p> <p>j. Setelah selesai kegiatan siswa disiapkan , berdoa dan dibubarkan.</p>
--	---	---

Alat dan Sumber Belajar

Fasilitas dan alat:

1. Kapur
2. Tali raffia
3. Bendera kecil
4. Simpai
5. Peluit

Sumber Belajar:

1. Buku- Pedoman Lomba Atletik Seri 1, PASI tahun 2006
2. Buku Penjasorkes kelas 3, Tim Bina Karya Guru, Erlangga: Ciracas Jakarta.
3. Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik , Eddy Purnomo, M. Kes. UNY: Fakultas IlmuKeolahragaan.

Penilaian/Evaluasi.

- a. Bentuk instrument: Unjuk Kerja (penilaian proses)
- b. Butir instrument : Melakukan Lari cepat.

Contoh lembar penilaian Proses Lari Cepat 40 meter.

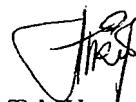
No	Nama	Unjuk Kerja			Jml Skor	Nilai	T/BT
		Ayunan Tangan	Langkah kaki	Posisi tubuh			

		1	2	3	4	1	2	3	1	2			
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Prosedur penilaian : (Jumlah nilai dibagi jumlah kriteria) x 100

Muntilan, 30 Januari 2012

Guru Penjasorkes



Tri Wuryankintik

NIM: 10601247025



Hj. Sri Anggringsih, S. Pd.

Nip: 195908181978022007

Kriteria Penilaian Unjuk Kerja

Ayunan tangan :

1. Siku ditekuk 45 derajat
2. Ayunan tangan kearah depan belakang
3. Telapak tangan mengepal
4. Arah kepala mendekati dagu

Langkah Kaki :

1. Telapak kaki agak jinjit
2. Tolakan kaki kuat
3. Irama langkah ajeg sesuai dengan kecepatan

Posisi tubuh :

1. Agak condong ke depan
2. Pandangan ke depan

Rumus Penilaian :

Setiap kriteria mempunyai skor 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Kriteria}} \times 100 \quad \rightarrow \quad \text{Nilai} = \frac{9}{9} \times 100 = 100$$

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/tanggal : Rabu/ 1 Pebruari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

Fokus Penilaian	Butir Penilaian	Terlak sana	Tidak terlaksa na
Pendahuluan	Penyiapan siswa, penyampaian kompetensi, apersepsi/pengantar Menyampaikan tujuan pembelajaran, menginformasikan model pembelajaran Pemanasan : Permainan Hijau-hitam	✓	
Kegiatan Inti	Menyampaikan materi berdasarkan Tujuan Pembelajaran sesuai dengan RPP.	✓	
Interaksi Pembelajaran & skenario pembelajaran	Langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar sesuai dengan RPP. Keefektifan pengelolaan kelas, ketepatan teknik bertanya/menanggapi, kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar, kecakapan menggunakan media	✓	
Penggunaan bahasa, penampilan gerak, alokasi waktu	Menyampaikan materi dengan volume suara, kejelasan vocal, kelancaran bicara, variasi intonasi, ketepatan menggunakan isyarat, kepercayaan diri, pandangan mata, ketepatan alokasi waktu	✓	
Evaluasi	Mengadakan Evaluasi proses pembelajaran yang mencakup bentuk instrument dan penskoran	✓	
Menutup pelajaran	Membuat kesimpulan, meringkas materi, rancangan materi selanjutnya, memberikan tugas	✓	

Pengamat



Suryanto, S. Pd

NIP: 195812201979111003

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/tanggal : Rabu/ 1 Pebruari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

Fokus Penilaian	Butir Penilaian	Terlak sana	Tidak terlaks na
Pendahuluan	Penyiapan siswa, penyampaian kompetensi, apersepsi/pengantar Menyampaikan tujuan pembelajaran, menginformasikan model pembelajaran Pemanasan : Permainan Hijau-hitam	✓	
Kegiatan Inti	Menyampaikan materi berdasarkan Tujuan Pembelajaran sesuai dengan RPP.	✓	
Interaksi Pembelajaran & skenario pembelajaran	Langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar sesuai dengan RPP. Keefektifan pengelolaan kelas , ketepatan teknik bertanya/menanggapi, kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar, kecakapan menggunakan media	✓	
Penggunaan bahasa, penampilan gerak, alokasi waktu	Menyampaikan materi dengan volume suara, kejelasan vocal, kelancaran bicara, variasi intonasi, ketepatan menggunakan isyarat, kepercayaan diri, pandangan mata, ketepatan alokasi waktu	✓	
Evaluasi	Mengadakan Evaluasi proses pembelajaran yang mencakup bentuk instrument dan penskoran	✓	
Menutup pelajaran	Membuat kesimpulan, meringkas materi, rancangan materi selanjutnya, memberikan tugas	✓	

Pengamat



Sri Andiningsih, S. Pd
NIP: 19630618 198304 2 008

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/tanggal : Rabu/ 8 Pebruari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

Fokus Penilaian	Butir Penilaian	Terlak sana	Tidak terlaks na
Pendahuluan	Penyiapan siswa, penyampaian kompetensi, apersepsi/pengantar Menyampaikan tujuan pembelajaran, menginformasikan model pembelajaran Pemanasan : Permainan Hijau-hitam	✓	
Kegiatan Inti	Menyampaikan materi berdasarkan Tujuan Pembelajaran sesuai dengan RPP.	✓	
Interaksi Pembelajaran & skenario pembelajaran	Langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar sesuai dengan RPP. Keefektifan pengelolaan kelas , ketepatan teknik bertanya/menanggapi, kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar, kecakapan menggunakan media	✓	
Penggunaan bahasa, penampilan gerak, alokasi waktu	Menyampaikan materi dengan volume suara, kejelasan vocal, kelancaran bicara, variasi intonasi, ketepatan menggunakan isyarat, kepercayaan diri, pandangan mata, ketepatan alokasi waktu	✓	
Evaluasi	Mengadakan Evaluasi proses pembelajaran yang mencakup bentuk instrument dan penskoran	✓	
Menutup pelajaran	Membuat kesimpulan, meringkas materi, rancangan materi selanjutnya, memberikan tugas	✓	

Pengamat



Sri Andiningsih, S. Pd

NIP: 19630618 198304 2 008

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/tanggal : Rabu/ 8 Pebruari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

Fokus Penilaian	Butir Penilaian	Terlak sana	Tidak terlaksa na
Pendahuluan	Penyiapan siswa, penyampaian kompetensi, apersepsi/pengantar Menyampaikan tujuan pembelajaran, menginformasikan model pembelajaran Pemanasan : Permainan Hijau-hitam	✓	
Kegiatan Inti	Menyampaikan materi berdasarkan Tujuan Pembelajaran sesuai dengan RPP.	✓	
Interaksi Pembelajaran & skenario pembelajaran	Langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar sesuai dengan RPP. Keefektifan pengelolaan kelas , ketepatan teknik bertanya/menanggapi, kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar, kecakapan menggunakan media	✓	
Penggunaan bahasa, penampilan gerak, alokasi waktu	Menyampaikan materi dengan volume suara, kejelasan vocal, kelancaran bicara, variasi intonasi, ketepatan menggunakan isyarat, kepercayaan diri, pandangan mata, ketepatan alokasi waktu	✓	
Evaluasi	Mengadakan Evaluasi proses pembelajaran yang mencakup bentuk instrument dan penskoran	✓	
Menutup pelajaran	Membuat kesimpulan, meringkas materi, rancangan materi selanjutnya, memberikan tugas	✓	

Pengamat

Suryanto, S. Pd

NIP: 195812201979111003

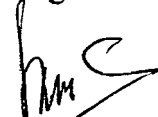
**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER**

Hari/tanggal : Rabu/ 1 Pebruari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan			
		Yang dilakukan siswa			
		21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	Peserta didik memperhatikan proses pembelajaran.				✓
2	Peserta didik merasa tidak terpaksa mengikuti proses pembelajaran				✓
3	Peserta didik senang mengikuti proses pembelajaran				✓
4	Peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran				✓
5	Peserta didik tidak malas mengikuti proses pembelajaran				✓
6	Peserta didik aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				✓

Pengamat



Suryanto, S. Pd

NIP: 195812 201979 111003

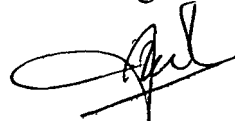
**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER**

Hari/tanggal : Rabu/ 1 Pebruari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan			
		Yang dilakukan siswa			
		21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	Peserta didik memperhatikan proses pembelajaran.				✓
2	Peserta didik merasa tidak terpaksa mengikuti proses pembelajaran				✓
3	Peserta didik senang mengikuti proses pembelajaran				✓
4	Peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran				✓
5	Peserta didik tidak malas mengikuti proses pembelajaran				✓
6	Peserta didik aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				✓

Pengamat



Sri Andiningsih, S. Pd
NIP:19630618 198304 2 008

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER**

Hari/tanggal : Rabu/ 8 Pebruari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan			
		Yang dilakukan siswa			
		21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	Peserta didik memperhatikan proses pembelajaran.				✓
2	Peserta didik merasa tidak terpaksa mengikuti proses pembelajaran				✓
3	Peserta didik senang mengikuti proses pembelajaran				✓
4	Peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran				✓
5	Peserta didik tidak malas mengikuti proses pembelajaran				✓
6	Peserta didik aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				✓

Pengamat



Suryanto, S. Pd

NIP: 195812201979111003

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER**

Hari/tanggal : Rabu/ 8 Pebruari 2012

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan			
		Yang dilakukan siswa			
		21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	Peserta didik memperhatikan proses pembelajaran.				✓
2	Peserta didik merasa tidak terpaksa mengikuti proses pembelajaran				✓
3	Peserta didik senang mengikuti proses pembelajaran				✓
4	Peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran				✓
5	Peserta didik tidak malas mengikuti proses pembelajaran				✓
6	Peserta didik aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				✓

Pengamat



Sri Andiningsih, S. Pd
NIP:19630618 198304 2 008

LEMBAR PENILAIAN/OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES

Materi : Keterampilan gerak dasar lari

RPP : Pertemuan 2

Kelas/semester: III/II

Tahun : 2011/2012

Hari/tanggal : Rabu, 8 Pebruari 2012

Siklus : II

No	Nama	Unjuk Kerja									Jml Sko r	Nilai	T/BT	
		Ayunan tangan				Langkah kaki			Posisi tubuh					
		1	2	3	4	1	2	3	1	2				
1	Adisa				v		v			v	8	100	T	
2	Husain			v				v	v		7	77	T	
3	Aldila		v				v		v		5	88	T	
4	Alvin			v			v		v		6	77	T	
5	Amalia		v				v		v		5	88	T	
6	Attina		v				v			v	6	100	T	
7	Dafa		v				v			v	6	77	T	
8	Erisna			v				v	v		6	77	T	
9	Guntur		v				v			v	6	88	T	
10	Intan		v					v		v	7	77	T	
11	Ivan				v			v		v	9	100	T	
12	Karina			v				v		v	8	88	T	
13	Kevin				v			v		v	9	100	T	
14	Luluk				v		v			v	8	88	T	
15	Luvita		v					v		v	6	88	T	
16	Mega		v					v	v		7	77	T	
17	Nerisa		v				v		v		7	77	T	
18	Nia			v			v			v	7	77	T	
19	Novia			v			v		v		6	66	BT	
20	Radista			v			v		v		6	77	T	
Nilai terendah		: 66				Tuntas (T)		: 18 siswa						
Nilai tertinggi		: 100				Belum Tuntas (BT:		2 siswa						
Rerata		: 84,7												

Kolabolator 1



Suryanto, S.Pd

NIP.195812201979111003.

**LEMBAR PENILAIAN/OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES**

Materi : Keterampilan gerak dasar lari

RPP : Pertemuan 2

Kelas/semester: III/II

Tahun : 2011/2012

Hari/tanggal : Rabu, 8 Pebruari 2011

Siklus : II

No	Nama	Unjuk Kerja									Jml Sko r	Nilai	T/BT
		Ayunan tangan				Langkah kaki			Posisi tubuh				
		1	2	3	4	1	2	3	1	2			
1	Adisa				v		v			v	8	100	T
2	Husain			v				v	v		7	77	T
3	Aldila		v				v		v		5	88	T
4	Alvin			v			v		v		6	77	T
5	Amalia		v				v		v		5	88	T
6	Attina		v				v			v	6	100	T
7	Dafa		v				v			v	6	77	T
8	Erisna			v				v	v		6	77	T
9	Guntur		v				v			v	6	88	T
10	Intan		v					v		v	7	77	T
11	Ivan				v			v		v	9	100	T
12	Karina			v				v		v	8	88	T
13	Kevin				v			v		v	9	100	T
14	Luluk				v		v			v	8	88	T
15	Luvita		v					v		v	6	88	T
16	Mega		v					v	v		7	77	T
17	Nerisa		v				v		v		7	77	T
18	Nia			v			v			v	7	77	T
19	Novia		v				v		v		6	66	BT
20	Radista			v			v		v		6	77	T
Nilai terendah		: 66				Tuntas (T)		: 19 siswa					
Nilai tertinggi		: 100				Belum Tuntas (BT):		1 siswa					
Rerata		: 84,7											

Kolabolator II



Sri Andiningsih, S.Pd

NIP. 19630618 198304 2 00

LEMBAR PENILAIAN/OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES

Materi : Keterampilan gerak dasar lari

RPP : Pertemuan 2

Kelas/semester: III/II

Tahun : 2011/2012

Hari/tanggal : Rabu, 8 Pebruari 2012

Siklus : II

No	Nama	Unjuk Kerja									Jml Sko r	Nilai	T/BT
		Ayunan tangan				Langkah kaki			Posisi tubuh				
		1	2	3	4	1	2	3	1	2			
1	Adisa				v		v			v	8	100	T
2	Husain			v				v	v		7	77	T
3	Aldila		v				v		v		5	88	T
4	Alvin			v			v		v		6	77	T
5	Amalia		v				v		v		5	88	T
6	Attina		v				v			v	6	100	T
7	Dafa		v				v			v	6	77	T
8	Erisna			v				v	v		6	77	T
9	Guntur		v				v			v	6	88	T
10	Intan		v					v		v	7	77	T
11	Ivan				v			v		v	9	100	T
12	Karina			v				v		v	8	88	T
13	Kevin				v			v		v	9	100	T
14	Luluk				v		v			v	8	88	T
15	Luvita		v					v		v	6	88	T
16	Mega		v					v	v		7	77	T
17	Nerisa		v				v		v		7	77	T
18	Nia			v			v			v	7	77	T
19	Novia		v				v			v	6	66	BT
20	Radista			v			v		v		6	77	T
Nilai terendah		: 66				Tuntas (T)		: 19 siswa					
Nilai tertinggi		: 100				Belum Tuntas (BT):		1 siswa					
Rerata		: 85,2											

Peneliti



Tri Wuryankintik

NIP. 1959 08 22 1983 04 2 002

LEMBAR QUESTIONER UNTUK SISWA

Nama :

No. Absen :

Jawablah : Ya atau Tidak , dengan memberi tanda silang pada huruf di depannya, dan berikan alasannya!

1. Apakah kamu senang melakukan lari dengan menggunakan permainan?
 - a. Ya alasannya:.....
 - b. Tidak alasannya:.....
2. Apakah kamu merasakan lebih semangat melakukan lari dalam bentuk permainan?
 - a. Ya alasannya:.....
 - b. Tidak alasannya:.....
3. Apakah kamu merasa tidak terpaksa melakukan lari dalam bentuk permainan?
 - a. Ya alasannya:.....
 - b. Tidak alasannya:.....
4. Apakah kamu tidak merasa malas melakukan lari dalam bentuk permainan?
 - a. Ya alasannya:.....
 - b. Tidak alasannya:.....

DOKUMENTASI



Guru sedang mengabsen dan memberi informasi



Siswa melakukan pemanasan, pertemuan 1 siklus 1



Inti 2 pertemuan 1 siklus 1



Inti 3 pertemuan 1 siklus 1



Inti 4 pertemuan 1 siklus 1



Pendinginan pertemuan 1 siklus 1